



みやしろ
宮代
ふるさとレシピ 10品

「農」を通したコミュニティづくり

新しい村は、地産地消(宮代町で生産されたものを宮代町で消費する)や、田んぼや畑が広がる風景の保全など、宮代町が進める「農」のあるまちづくりをテーマに平成13年9月にオープン。約13haの敷地では「農」を楽しむさまざまな取り組みが行われています。

農産物直売所 森の市場「結」



地元の農家が作った新鮮な野菜や果物、お米、農産加工品などがずらり。お弁当やお惣菜、パンも人気です。学校給食で使われる宮代産野菜はここから届けられています。

森のカフェ



三角屋根の「森のカフェ」。本格ピザは、新しい村ハーブ園で採れたバジルや宮代産の野菜も使われています。軽食、フレッシュジュース、ソフトクリームもありますよ。

掘上田(ほっつけ田)



江戸時代に笠原沼を開発して作った田んぼが「掘上田」です。復元した「掘上田」で田植えや稲刈り体験ができますよ。自分で作ったお米はおいしき格別?!

芝生広場



青空の下、レジャーシートを広げてお弁当を食べればプチ・ピクニック気分。バーベキュー(4/1～11/30期間限定・予約制)もできます。近くを流れる用水ではザリガニ釣りも!

メディカルハーブガーデン



「村のハーブ園」は平成30年5月に「メディカルハーブガーデン」に生まれ変わりました。ローズマリー、ラベンダー、バラなど、心やすらぐ香りが楽しめます。

ブルーベリー摘み取り体験



7月下旬から8月中旬までブルーベリー摘み取りができます。摘みたての甘いブルーベリーはその場で食べても楽しい、おいしい。お土産にしても喜ばれますよ。



～宮代の郷土料理と紫野菜のレシピ集～
つかってみよう!宮代産野菜/めずらしい!地元の農産加工品



目次



はじめに



はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
郷土の味掘り起こし調査とは・・・・・・・・・・・・・3
～宮代ふるさとレシピ10品～

春 ①絹さやの卵とじ／コラム<ぼたもちとおはぎの違い>・・・4
②いんげんのごま味噌和え／コラム<金ごま>・・・5

夏 ③紫たまねぎのカナッペ／コラム<紫野菜>・・・6
④紫じゃがいもの冷製ポタージュ／コラム<しよ飯>・・・7
⑤冷汁／コラム<五目ご飯>・・・8
⑥きゅうりのつくだ煮／コラム<きゅうりの塩押し>・・・9

秋 ⑦紫いものココナッツ汁粉／コラム<甘酒祭り>・・・10

冬 ⑧黒豆呉汁／コラム<宮代町の美容食>・・・11
⑨ねぎのぬた／コラム<蒸す>・・・12
⑩柚子のさとう漬け／コラム<わら煎りあられ>・・・13
農家みなさんに教えていただいた郷土料理・・・14
宮代産むらさき農産物を使ったお菓子・・・15
楽しさいっぱい 新しい村・・・16



宮代町は古利根川や姫宮落川などの川が流れ、水田や畑が広がる水と緑の町です。宮代町の農家は一年中、田畑でさまざまな農作物を作り、採れた米や野菜をいろいろな調理方法でおいしく食べてきました。

地域の生活の知恵とともに伝わってきた郷土料理も、核家族化が進み、和食以外の食事が増えるなど食生活が変化していく中で、食卓にのぼる機会が減っています。

そこで、町では農家のみなさんから、「郷土の味掘り起こし調査」を通じて郷土料理を教えていただき、記録に残してきました。また、町のイメージカラー「紫」にちなんで紫色の野菜(紫いもなど)で加工品を作り、町おこしができないかと取り組んでいます。

この冊子では、農家のみなさんから教えていただいた郷土料理を参考にした料理7品と紫色の野菜から作る料理3品の作り方を紹介しています。ぜひ、おうちの方と一緒に作ってみてください。そして新鮮でおいしい宮代産の野菜をたくさん食べていただきたいと思います。



「新みやしろ郷土かるた」より

※③④⑦は「紫野菜レシピ」です

この冊子の制作にかかわった方

レシピ作成・コラム執筆・監修 小松 美貴子

協力(ガラス器提供)

リトルヒーターグラススタジオ 塚村 剛
(宮代町道佛 1-5-28)

調査にご協力いただいた皆さん(敬称略・50音順)

秋谷こま/秋谷しづい/秋谷 敏子/秋谷 みよ子/新井 多喜子/新井 美智代
井上 清/井上 千代/岡村 由紀江/折原 幸代/小島 菊江/小宮 美知子
後藤 英子/島村 みつ子/島村 八重子/鈴木 久江/鈴木 みつ子/関根 文子
高橋 みよ子/高畑 芳江/富澤 真弓/中村 薫子/中村 多計志/中村 敏子
成田 知恵子/成田 直枝/野原とつき子/矢部 栄子/矢部 淳

***写真提供(P7・P10 コラム) 宮代町郷土資料館**



きょうど ほ
郷土の味掘り起こし調査とは

郷土の味掘り起こし調査は、宮代町在住の料理研究家・小松美貴子さんが、平成28年11月から平成30年9月の期間に、町内の農家を訪ね歩き調査したものです。29名の方から数多くの郷土料理を教えてくださいました。

農家ではたくさんの野菜が採れます。なすが旬の夏には、毎日なすが採れるので、家族においしく食べてもらうため、味付けや調理方法を変えて、工夫をしていたことが分かりました。

このような料理は、先人がその土地の気候や風土に合わせて工夫を重ね、伝えてきた貴重な食文化です。ぜひ、若い世代みなさんに宮代町の食文化の豊かさ、すばらしさを知っていただき、次世代に伝えていっていただきたいと願っています。



きぬ たまご
① 絹さやの卵とじ

あざやかな黄緑色の絹さやを
だしでサッと煮(に)た卵とじ



テーブルに春色

絹さやのあざやかな黄緑色と卵の黄色。春らしい一品です。卵をきれいな黄色にしたい場合はうすくちしょう油を使ってみてください。やわらかめに仕上げ、だし汁ごとご飯にかけても美味しいです。

■ ざいりょう

～2人分～

- ・絹さや・・・20枚
- ・だし汁・・・100cc
(なければ水)
- ・しょう油・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ2/3
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・卵・・・3個

■ つくりかた

1. 絹さやは表面のよごれを
洗い、スジを取る



2. 小なべにだし汁(水)、しょう油、みりん
塩を入れて、中火にかけ、煮立ったら
①の絹さやを入れて2分ほど煮る



3. よくいた3個の卵を②にまわし入れ
ふたをして、おし煮にする



4. フツフツしてきたら強めの弱火にし
木べらで上下を返しながら
好みの固まり具合で火をとめる



コラム ぼたもちとおはぎの違い

春のお彼岸(ひがし)におそなえるのは「ぼたもち」、秋の彼岸は「おはぎ」というのが一般的ですが、ぼたもちも春に咲く「ぼたん」、おはぎは秋に咲く「おはぎ」が名前の由来と言われています。でも、宮代町では春も秋も「ぼたもち」という農家が多いようです。



みそあ
② いんげんのごま味噌和え 手作りごま和えの素で作る
いんげんの簡単ごま味噌和え



和食の代表「和えもの」

しょう油味のごま和えも美味しいのですが、ここでは少し甘い味噌味をご紹介します。味噌、ごま、さとうで作る冷汁の素を使えば、いんげんだけでなく、いろいろなゆで野菜でごま和えができます。

■ ざいりょう

～4人分～

- ・いんげん・・・16本
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・冷汁の素・・・
大さじ3～4

■ つくりかた

1. 小なべに湯をわかし
塩ひとつまみを加える



2. いんげんはヘタを取り
ふっとうした湯で色よくゆでる



3. ギャルにあけ、サッと水気を切ったら
食べやすい長さに切る



4. 切ったいんげんをボウルに入れ
冷汁の素を加えて指先でよく混ぜる



☆冷汁の素のつくりかたは8ページをご参照ください

☆はしで和えるより、指先で味噌をなめらかにしながら和えたほうが美味しく仕上がります

コラム 金ごま

一般的に“ごま和え”といえば白ごまですが、宮代町では金ごまが使われてきました。金ごまは鉄なべでいって、すりばちですると、何ともいえない、いい香りがたどります。今では高級品となっている金ごま、ぜひ一度その香りを楽しんでみてくださいね。



③ 紫たまねぎのカナッペ

紫たまねぎとチーズを合わせた
おしゃれなカナッペ



健康野菜で作りおき

紫たまねぎの塩もみは、多めに作っておくのがオススメ！サラダに散らしたり、スープの仕上げ、肉料理にそえても。いりどりだけでなく、紫色のアントシアニンの抗酸化(こうさんか)作用も期待できます。

■ ざいりょう

〜作りやすい分量〜

- ・紫たまねぎ・・・1/2 個 (100グラム)
- ・塩・・・小さじ1+少々
- ・水・・・300cc
- ・酢(す)・・・小さじ1

- ☆クラッカー・・・12枚
- ☆クリームチーズ・・・適量
- ☆ドライパセリ・・・少々

4. 酢を加えて全体を混ぜ味をみて塩で好みの塩加減を整える。冷蔵庫でよく冷やす

■ つくりかた

1. 紫たまねぎはスジの方向に対して垂直になるよう、うす切りにして(スライサーを使ってもOK)ボウルに入れる

2. 塩小さじ1を入れよく手でもみこんで5分ほどおくボウルに水300ccを注ぎ、軽くゆすぐ



3. ②をザルにあけギュッと両手で水気を切ってボウルにもどす



5. クラッカーにクリームチーズをぬって④を適量のせドライパセリをふる



コラム 紫野菜

宮代町には彩りキレイな紫野菜を栽培(さいばい)する農家さんがいます。紫いも、紫たまねぎ、紫にんじんなど見た目には美しいだけではなくポリフェノールを含んだ美容食でもあります。サラダやピクルス、スープやスイーツ、スムージーなど、いっぱい紫野菜を活用してくださいね。



④ 紫じゃがいもの冷製ポタージュ

たまねぎと
紫じゃがいもで作るスープ



冷たくても温めても

コンソメを使わずシンプルな味付けにしているので、じゃがいも本来の味が楽しめます。紫色が目目をひく冷製ポタージュにはアントシアニンがふくまれています。温めても美味しいですよ。

■ ざいりょう

〜5人分〜

- ・紫じゃがいも・・・200グラム(正味)
- ・たまねぎ・・・1個
- ・オリーブオイル・・・小さじ1/2
- ・酢・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ1/2+小さじ1/2
- ・うすくちしょう油・・・小さじ1
- ・水・・・200cc+200cc
- ・牛乳・・・600cc
- ・白こしょう・・・少々

☆冷やさず温めても美味しいです。

■ つくりかた

1. 紫じゃがいもは皮をむき、1〜2センチ角に切るたまねぎはあらみじんじんに切る鍋に水200cc、塩小さじ1/2、オリーブオイルを入れて中火にかける

2. ふっとうしたらたまねぎを入れとう明感がでるまで煮るじゃがいもと酢も加えひと煮たちしたら水200ccを加える



3. じゃがいもがやわらかくなったら火をとめあら熱がとれたらミキサーでポタージュにする



4. 再び火にかけ、塩小さじ1/2とうすくちしょう油、白こしょうを加えてひと煮たちさせる味をみて、うすいようなら塩でととのえる



5. 火をとめ、牛乳を加えるあら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす



コラム しょい飯

名古屋から宮代町に来た私は、夏祭りではんじゅうに並べられた茶色いおにぎりを見て「これは何？」と思っていました。たいごはんに、しょう油を混ぜたしょい飯は小腹が空いた時の間食にピッタリ！生姜醤油(しょうがしょうゆ)やけずり節入りなど、家庭の味があるそうです。



ひやじる
⑤ 冷汁

暑い夏に栄養たっぷり
ごまだれのおいしい麺(めん)



夏の^{ちえ}のりきる知恵

暑くて食欲がない時、のどごしのいい
麺類(めんるい)を食べる機会が多
くなりますね。栄養のバランスもく
ずれやすくなる時期でもあります。そ
んな時は金ごまがたっぷり入った冷汁
をつけ汁にしてみてくださいね

■ ざいりょう

- ～3人分～
- ・生の金ごま・・・50グラム
 - ・味噌・・・50グラム
 - ・さとう・・・40グラム
 - ・薬味・・・きゅうりの塩もみ、しそ、みょうがの千切りなど

■ つくりかた

1. 生の金ごまはフライパンか厚手のなべに入れ
たえずゆすりながら中火でいる
パチパチと音がしはじめたら火をとめ
すりばちに入れる
2. 金ごまから油が出てしっとりするまで
すりこぎでよくする
3. 味噌、さとうを加え
さらにすり混ぜてひとかたまりにし
冷汁の素をつくる
4. ひやおぎ、そうめんなどをゆで
氷水で2倍にうすめた③につけて食べる
好みで薬味をそえる

コラム 五目ご飯

「女子」という年代を過ぎても女性が集まってご飯を食べることを「女子会」といいますね。実はこれ、昔からあったんですって。「女のオトキ」といわれる日には五目ご飯をメインにおかずも用意して1日中楽しくおしゃべり、男性は家でお留守番。この日をみんな楽しみにしていたそうですよ。



⑥ きゅうりのつくだ煮

うす切りきゅうりとしょうがを
あまからく煮たつくだ煮



夏野菜で保存食

きゅうりが安くたくさん買える時期に作
っていただきたい、つくだ煮です。つくだ煮が
ほぼ冷めたら、小分けにして冷凍しておく
ととっても便利。カチカチに凍らないので、
食べたい時にすぐ食べられますよ。

■ ざいりょう

- ～作りやすい分量～
- ・きゅうり・・・4～6本(500グラム)
 - ・しょうが・・・ひとかけ(10～15グラム)
 - ・酢・・・50cc
 - ・さとう・・・35グラム
 - ・みりん・・・10cc
 - ・しょう油・・・35cc

■ つくりかた

1. きゅうりはうす切りにしてボウルに入れ
塩小さじ2/3(分量外)で塩もみする
2. 5分ほどおき
水が出てきたらギュッと
両手でしぼってなべに入れる
しょうがも千切りにして加える
3. 酢、さとう、みりん、しょう油を加え
強めの中火にかける。
木べらで絶えず混ぜながら水分が
うっすらなべ底に残る位まで煮切る
(20～30分ほど)

☆大人は、はりしょうがをそえると、より美味しくなります

コラム きゅうりの塩押し

夏、きゅうりがたくさん採れると、おけにきゅうりをしきつめて塩を
ふり、重しをして保存食を作ります。ただ、出てきた水を何度もする
作業が大変なため、現在では作る農家はごくわずか。塩ぬきすれば
いつでも美味しいきゅうりが食べられます。



むらさき
7 紫いものココナッツ汁粉

しるこ

紫いものとココナッツミルクの
 ちょっとエスニックなお汁粉



新感覚のお汁粉

紫色のお汁粉に真っ白な白玉が映える一品。ココナッツミルクを加えることで和のお汁粉にエスニックな香りが加わり、甘みとコクが増します。ヘルシーなおやつにどうぞ！

■ ざいりょう

～4人分～

- ・紫いも・・・
200グラム(正味)
- ・ココナッツミルク・・・
100cc
- ・塩・・・ひとつまみ
(指先3本で)
- ・さとう・・・
50～60グラム
- ・水・・・適量
- 白玉粉・・・60グラム
- 水・・・55cc

■ つくりかた

1. 紫いもは皮をむいて1～2センチくらいのサイの目に切る
2. 紫いもを小なべにいれ水にすべてかくれるくらいの水を加えて中火にかけ水を足しながら紫いもがやわらかくなるまで煮る
3. 煮ている間にふくろの表示通りに白玉を作って水のいったボウルにうかべておく
4. 火をとめ、なべの中で②の紫いもをマッシャーでつぶす。(あら熱をとってミキサーにかけるとよりなめらかに仕上がる)



5. ココナッツミルク、塩、さとうを加え木ベラでよく混ぜながらひと煮たちさせ好みの甘さに調整する

6. 器に入れ白玉団子をそえる



くろまめごじる
8 黒豆呉汁

半つぶしにした黒豆と
 野菜たっぷりのあったか味噌汁



全国に伝わる郷土料理

呉汁のポイントは豆のつぶし具合にあります。全部つぶしてしまうとポタージュスープのようになってしまうため、半つぶしで仕上げます。残ったつぶつぶの食感がまた美味しいのです。

■ ざいりょう

～8人分～

- ・黒豆・・・100グラム
- ・だし汁・・・1500cc
- ・大根・人参・なすなど
季節の野菜・・・適量
- ・しめじ・まいたけ・
えのきだけなど・・・適量
- ・油揚げ・・・2枚
- ・味噌・・・適量
- ・あさつき、薬味ねぎなど・・・
適量(小口切り)

■ つくりかた

1. 黒豆を洗いひと晩、水にひたす
2. ミキサーに①の黒豆とひたし水を適量加え少しつぶが残るくらいにかき混ぜる(ハンドミキサーでもOK)
3. 野菜、きのこ、油揚げを食べやすく切りだし汁に入れて火を通す
4. ②も加え、黒豆が煮えたら味噌をといて入れる
5. あさつき、薬味ねぎなどを散らす



あまぎけ
コラム 甘酒祭り

飲む美容液と言われ、ブームが続いている甘酒。宮代町の一部では秋の収穫に感謝の気持ちを込め、収穫祝いの行事として甘酒を奉納(ほうのう)してきました。甘酒まじりの甘酒は、米とこうじを使い一晩発酵(はっこう)させて作るという、昔ながらの作り方が引き継がれています。



コラム 宮代町の美容食

呉汁は季節の野菜をふんだんに使い、イソフラボンたっぷりの大豆もたくさん入っています。野菜もたんばく質もとれる最強のお味噌汁。体の中から温まって、お通じもバッチリ。食欲が減退(げんたい)する真夏には冷やして食べるのもオススメです。



9 ねぎのぬた

蒸(む)してねぎの甘さを引き出し
酢味噌をかけた一品



蒸し料理で野菜のうまみを

ねぎに限らず、いつもゆでている野菜を蒸してみましょ。栄養も美味しさもゆで汁に出ないので、野菜の味がこく感じられますよ。ねぎは甘みが増し、適度な食感も楽しめます。

■ ざいりょう

～4人分～

- ・ねぎ・・・4本
- ・白味噌(or 味噌)・・・60グラム
- ・米酢・・・30cc
- ・みりん・・・30cc
- ・さとう・・・20グラム
- ・金ごま(白ごま)・・・少々

■ つくりかた

1. ねぎは、やわらかくなるまで蒸した後、冷ます。
(外側がかたい場合は一枚むく)



2. その他の調味料を小なべに入れ、木ベラで混ぜながら弱火でフツフツするまで火にかける

3. ①をもり付け、②の酢味噌をかける

4. いった金ごまを半ずりにし、上から散らす
(指先でつまんだごまをギュッとずらしながらつぶすと半ずりになる)



コラム 蒸す

昔はどの家庭にも蒸し器がありました。現在は電子レンジを使うことも多くなり、大きな蒸し器はキッチンから消えつつあります。蒸した旬の野菜はみずみずしくて甘みが増し、野菜本来の味が楽しめます。蒸し板を使えば普通のなべでも蒸すことができます。



10 柚子のさとう漬け

千切りしてさとうとまぜただけの
簡単な絶品メニュー



ゆずの洗い方

ゆずなど、表面がデコボコした皮を洗うのは亀(かめ)の子たわしがオススメです。じゃがいも、ごぼう、にんじんなどの根菜の他、ザル、まな板など調理器具を洗うのにも適しています。

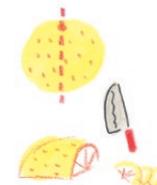
■ ざいりょう

～作りやすい分量～

- ・ゆず・・・4個
- ・さとう・・・ゆずと同量

■ つくりかた

1. 亀の子たわしでゆずの皮をきれいに洗う



2. たて半分に切り、種を除きながらうす切りにしてボウルに入れる

3. ②に同量のさとうを加え、全体をなじませるように混ぜる

4. よく混ぜればすぐ食べられる
冷蔵庫にひと晩おくとしっとりする



☆食品保存用袋に入れて1ヶ月ほど冷凍保存できます。

コラム わら煎りあられ

ある農家をたずねた時のこと。なんともいえず味わい深いあられに出会いました。かまどでわらを燃やし、その火でかきもちを煎るので、わらのけむりにスモークされて本当に美味しいのです。イベントなどで味わえる機会があるといいですね！



農家のみなさんに教えていただいた郷土料理

春

ふき味噌・ふきの煮物・ふきのしょう油煮・
ふきの葉のしょう油煮・ふきのとうの天ぷら・
草もち・つくしのつくだ煮・のびるの酢味噌和え・
お彼岸ぼたもち

冬

大根のらっきょう酢漬け・大根の葉と
肉のいためも・大根とさば水煮のサラダ・
酢大根・大根の煮物・大根の酢味噌和え・
大根と柿のなます・ほうれん草のしらす卵・
すみつかれ・味噌ぼたもち・大豆の五目煮・
大豆の甘煮・豆味噌・わら煎りあられ・
小豆飯・しんこもち・干柿・雑煮・こんにゃく・
甘酒・やつがしらの煮物・白菜漬け・白菜
漬けの油いため・きんぴらごぼう・けんちん汁・
ほうれん草のごま和え・ほうれん草の
おひたし・小松菜のおひたし・春菊のごま
和え・春菊のおひたし・春菊の白和え・
里いもの煮っころがし・味噌漬け・柚子味噌・
小豆がゆ・からみもち

夏

端午の節句柏もち・きゅうりのぬか
漬け・きゅうりもみ・なすびて(ごま酢味噌
和え)・なすいため(しょう油/味噌)・揚げ
なすの煮びたし・なすフライ・なすの塩押し・
なすとピーマンの味噌いため・そら豆の
味噌煮・煎りそら豆・しょうがのらっきょう
酢漬け・紫たまねぎのらっきょう酢漬け・
青じそのくるくる揚げ・じゃがいもの煮物・
小麦まんじゅう・しよい飯

盆

お盆のお供え物…うどん・かぼちゃの
煮物・きなこぼたもち・ぼたもち・小豆飯・
だんご

正月

おせち料理…昆布巻・栗きんとん・
煮しめ・なます

他

小魚の煮ごり・鯉のあらい・鯉こく・
ふなのかんろ煮・うなぎかば焼・なまずの
ハンバーグ・赤飯・てんぷら・味噌汁

※ 調査で聞き取った郷土料理の一部を掲載しています



宮代産むらさき農産物を使ったお菓子

Cadeau(カド)
TEL : 0480-48-5021

季節限定

カド ミヤフィン
《Cadeau Miyaffin》

井上加工所
TEL : 0480-33-3891

《焼きまんじゅう》

甘くて鮮やかな宮代産の
紫いもや巨峰・いちじくを
使ったひと色違った紫の
おやつをめしあがれ!

宮代産紫いもや
加工品に貼られる
「パルパルクンシール」



八宝堂 TEL : 0480-34-3810 (お問合せ: 和戸店)

季節限定

《紫いもごころ》

季節限定

《いちじくサンド》

農工房 奈味 TEL : 0480-34-6152

季節限定

《ゆず香もち》

季節限定

《ゆず香もち紫福》

季節限定

《至福もち》

風月堂 TEL : 0480-32-0713 (お問合せ: 学園台店)

季節限定

《紫いもようかん》

季節限定

《和・みやふいん》

季節限定

《巨峰ゼリー》